

воспитательная система факультета должна быть направлена на создание условий, которые бы обеспечивали:

- установление системы профессиональных ценностей будущего специалиста;
- включение студента в интегративное гуманитарное пространство: обогащение его культурных, нравственных, духовных потребностей;
- моделирование облика успешного выпускника технического вуза, способного разработать свою «технология успеха».

Проектирование модели воспитательной системы технического факультета должно основываться на ценностях гуманистической педагогики. Наиболее эффективными условиями профессионального воспитания в вузе являются: обеспечение дисциплинами гуманитарного цикла; гражданская ответственность, патриотизм; нравственность; внутренняя, физическая и этническая культура; способность к успешной самореализации в обществе и профессиональной деятельности, а также совершенствование педагогического мастерства преподавателей, систематическое изучение потребностей общества.

Таким образом, моделирование воспитательной среды механико-технологического факультета с учетом его сложившихся традиций и сугубо технической специфики должно осуществляться через погружение студента в профессиональную, духовно-нравственную, художественную, эстетическую, патриотическую, физическую, правовую и экологическую среду.

### **Библиографический список**

1. *Стратегия* воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы / под ред. И. А. Зимней. Москва, 2004.
2. *Ульрих Т. А.* Организация внеучебной работы в вузе: монография / Т. А. Ульрих. Пермь, 2008.

**Е. Б. Ольховская**

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реформирование образовательной системы и высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям существенно повышают

требования к состоянию здоровья студентов. По разным данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российской школы колеблется от 10 до 15 %. В связи с этим проблема здоровьесбережения студенческой молодежи сегодня является основополагающей в организации профессионально-образовательного процесса в вузах страны.

Здоровье студентов педагогического вуза — это способность к целостному, интегрированному поведению, направленному на удовлетворение собственных потребностей (включая потребность в поиске и самореализации) с конструктивным учетом закономерных требований социальной и педагогической среды и не сопровождающемуся неразрешимыми внутренними конфликтами [2]. Такое определение предусматривает физическое, духовное и интеллектуальное развитие обучаемых.

Многие вузовские дисциплины рассматривают проблему здоровья человека, но, как правило, они ставят перед собой только образовательные задачи. Физическая культура в рамках образовательного процесса вуза призвана решать и оздоровительную задачу. Однако она остается малореализуемой, так как урочные формы занятий способны удовлетворить двигательные потребности студентов только на 20–25 % [4]. Снижение двигательной активности вызывает состояние гиподинамии, характеризующееся рядом существенных нарушений физиологических систем организма. Таким образом, основополагающим моментом в оптимизации здоровья студенческой молодежи является увеличение двигательной активности и повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и, в частности, к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время.

Согласно учебному плану, студенты организованно могут заниматься физической культурой только два раза в неделю, что составляет 12–14 % от необходимой двигательной активности. Использование средств физической культуры и спорта в объеме 9–12 ч в неделю или 1,3–2 ч ежедневно создает устойчивые предпосылки к физическому совершенствованию студентов. А это, в свою очередь, будет способствовать укреплению и сохранению их здоровья [4].

Существует несколько инновационных подходов к физкультурно-спортивной и оздоровительной работе в учебных заведениях [1]. Наиболее интересным вариантом, на наш взгляд, является использование альтернативных традиционному уроку форм организации физической культуры

в учебно-тренировочных группах за пределами академического расписания и в тренировочных режимах. При этом студенты имеют полную свободу выбора в соответствии со своими интересами и уровнем притязаний, что способствует формированию определенных субъектных качеств, повышает мотивацию к занятиям, социальную активность и ответственность.

При организации физического воспитания студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) мы придерживались методологических принципов, предлагаемых В. К. Бальсевичем:

1) форма организации процесса физического воспитания должна обеспечивать как можно большие возможности для освоения каждым ценностей физической культуры и спорта в соответствии с индивидуальными задатками и интересами, уровнем физического развития и подготовленности;

2) необходимо использовать в процессе физического воспитания современные технологии спортивной и оздоровительной тренировки;

3) инновационные преобразования в физическом воспитании должны осуществляться постепенно и поэтапно (сначала – создание экспериментальных групп).

Ежегодный опрос первокурсников, проводимый кафедрой физического воспитания РГППУ, показывает, что более 65 % студентов отдают предпочтение спортивным играм.

Спортивные игры – система характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий. Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания [5]:

1. Яркая выраженность элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, что позволяет воспроизводить сложные взаимоотношения между людьми.

2. Чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, выполнения двигательных действий. Игроки должны владеть многообразными способами решения возникающих задач, а сформированные у них качества – отличаться гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

3. Высокие требования к творческой инициативе: вариативность игровых ситуаций требует активной самостоятельности в выборе наиболее результативных действий.

4. Комплексное проявление разнообразных психофизических качеств, особенно конкурентоспособности и мобильности — наиболее востребованных качеств личности в современных социально-экономических условиях. В подавляющем большинстве спортивных игр участники для победы проявляют несколько качеств, причем в самых различных сочетаниях.

Для выявления эффективности влияния дополнительных занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье студентов нами было проведено исследование, в котором участвовало две группы обучающихся: контрольная группа общефизической подготовки (ОФП) (49 чел.), занимающаяся по обычной программе, и экспериментальная группа «Спортивные игры» (49 чел.), в учебный процесс которой были включены дополнительные занятия в спортивных секциях (баскетбол или настольный теннис).

На констатирующем этапе исследования были получены следующие результаты: все студенты по своему психофизическому статусу, за исключением двигательной подготовленности, соответствуют нормативным требованиям, предъявляемым к данному возрасту. При этом студенты группы «Спортивные игры» и группы ОФП в начале обучения (1-й курс, 1-й семестр) имеют практически одинаковые показатели физической подготовленности, сенсомоторных реакций и уровня тревожности.

Для определения влияния дополнительных занятий физической культурой и спортом на психофизическое здоровье было проведено тестирование физической подготовленности студентов с помощью нормативной таблицы В. И. Лях. Данные тестирования приведены в табл. 1, 2.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности студентов  
группы «Спортивные игры»

Контрольное испытание	1-й курс (1-й семестр)	3-й курс (6-й семестр)
Бег 30 м, с	$4,8 \pm 0,38$	$4,4 \pm 0,27$
Бег 3000 м, мин	$13,10 \pm 0,21$	$12,17 \pm 0,26$
Подтягивание на перекладине, раз	$4,6 \pm 2,2$	$10,6 \pm 2,2$
Прыжок в длину с места, см	$210 \pm 14$	$244 \pm 18$

Полученные результаты говорят о том, что у студентов группы «Спортивные игры», где помимо обязательных занятий физической культурой, предусмотренных государственной программой, студенты занимались еще и в спортивных секциях по выбору, исследуемые физические качества достоверно улучшились. У студентов из контрольной группы ОФП, где отсутствовали факультативные занятия, все исследуемые качества остались примерно на уровне исходных параметров. При этом двигательная активность студентов группы ОФП составляла всего лишь 50–52 % от нормативной, в то время как у студентов группы «Спортивные игры» двигательная активность достигла 16500 локомоций в сутки, что почти удовлетворяет требования к двигательному режиму.

Таблица 2

Уровень физической подготовленности студентов группы ОФП

Контрольное испытание	1-й курс, (1-й семестр)	3-й курс (6-й семестр)
Бег 30 м, с	$4,8 \pm 0,31$	$4,8 \pm 0,36$
Бег 3000 м, мин	$13,07 \pm 0,22$	$13,24 \pm 0,26$
Подтягивание на перекладине, раз	$3,9 \pm 1,9$	$5,1 \pm 1,3$
Прыжок в длину с места, см	$221 \pm 20$	$216 \pm 17$

Следовательно, оптимизация двигательного режима за счет дополнительных занятий в секциях по выбору эффективно способствовала укреплению физического здоровья студентов, что проявилось в повышении уровня их физической подготовленности.

Э. С. Аветисов, Н. А. Гундорова, А. В. Ланцевич, А. А. Оганесян, А. А. Шакарян показали в своих исследованиях, что психоэмоциональный стресс приводит к целому ряду заболеваний. В период зачетно-экзаменационных сессий у студентов возрастает нервно-эмоциональное напряжение, интенсивность учебной работы увеличивается на 85–100 %.

Способность организма справляться с высоким нервно-эмоциональным напряжением имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни. Для определения влияния дополнительных занятий физической культурой и спортом на психосоматические характеристики и эмоционально-афферентную сферу студентов мы исследовали с помощью теста Спилбергера – Ханина уровень тревожности и сен-

сомоторные реакции студентов за день до сдачи экзамена в период летний сессии (6-й семестр). Полученные данные приведены в табл. 3, 4.

Таблица 3

Показатели уровня тревожности студентов  
(6-й семестр, сессия)\*

Группа	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
Спортивные игры	42,4 ± 2,06	40,6 ± 2,31
ОФП	51, 9 ± 3,02	48,3 ± 3,33

\* До 30 баллов — низкая тревожность, 31– 45 баллов — умеренная тревожность, 46 баллов и более — высокая тревожность.

Результаты показали, что у студентов группы «Спортивные игры» уровень тревожности (как реактивной, так и личностной) находился в зоне умеренных значений. В то время как в группе ОФП, где дополнительные факультативные занятия не применялись, уровень тревожности превышал нормативные величины.

Таблица 4

Временные параметры сенсомоторных реакций студентов  
(6-й семестр, сессия), мс

Группа	Дифференцированная сенсомоторная реакция		Простая сенсомоторная реакция
	Левая рука	Правая рука	
Спортивные игры	647 ± 27,1	553 ± 34,4	273 ± 20,1
ОФП	781 ± 34,5	669 ± 39,6	363 ± 25,5

Аналогичную динамику мы наблюдаем при сопоставлении данных, отражающих сенсомоторные реакции студентов. Мы видим, что временные параметры простой и дифференцированной сенсомоторных реакций у студентов группы «Спортивные игры» находятся в пределах оптимальных величин, в то время как у студентов группы ОФП время реакции достоверно хуже.

Сравнивая полученные данные по уровню тревожности и сенсомоторным реакциям в период сессии, можно заключить, что оптимизация двигательного режима студентов за счет дополнительных занятий в секциях способствует снятию тревожности, улучшению сенсомоторных харак-

теристик. Одним из механизмов, способствующих формированию стрессоустойчивости, на наш взгляд, является рефлексивно-оценочная деятельность, которая формируется во время занятий спортивными играми. Она позволяет успешно осуществлять планирование, выполнение и анализ своих действий, программировать дальнейшую деятельность для конструктивного выхода из стрессовой ситуации [5].

Таким образом, результаты исследования убедительно доказали эффективность использования дополнительных факультативных занятий в физическом воспитании для повышения двигательной активности, улучшения физической подготовленности, оптимизации психосоматических характеристик и эмоционально-афферентной сферы студентов.

### **Библиографический список**

1. *Бальсевич В. К.* Проектирование инновационных преобразований системы физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теоретические основы физической культуры: материалы Международной научно-практической конференции, Казань, 22 апреля 1999 г. Казань, 1999.

2. *Бикмухаметов Р. К.* Интеграция физического и духовного воспитания студентов педвуза / Р. К. Бикмухаметов // Педагогика. 2004. № 9.

3. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. Москва, 2003.

4. *Рапопорт Л. А.* Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л. А. Рапопорт. Екатеринбург, 2001.

5. *Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова.* Москва, 2004.

**Е. А. Синкина**

## **ИНТЕГРАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ**

Проблема содержательной целостности процесса обучения является ключевой в решении глобальной задачи обеспечения непрерывности технического образования. Эта задача должна решаться на основе четкого опре-